



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENGATASI KOMUNIKASI YANG KURANG
EFEKTIF ANTAR SISWA PADA SISWA KELAS X
SMA NASIONAL PATI**

Oleh :
UMI FITRIANA
NIM. 201331109

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**

**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENGATASI KOMUNIKASI YANG KURANG
EFEKTIF ANTAR SISWA PADA SISWA KELAS X
SMA NASIONAL PATI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata 1

Oleh
UMI FITRIANA
NIM. 201331109

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Saya sangat meyakini bahwa setiap hal yang meningkatkan komunikasi memiliki efek yang amat besar dalam hal bagaimana orang dapat belajar satu sama lainnya, dan bagaimana mereka dapat mencapai kebebasan yang mereka inginkan (Bill Gates).

Persembahan


Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Ayah dan Ibuku tercinta yang selalu mendoakan dan memberiku support.
2. Aewiorra (Ade, Wiwin, dan Sella) sahabatku tercinta, terima kasih atas masukan, bantuan dan motivasinya. Aku bangga punya sahabat seperti kalian.
3. Beswan Djarum angkatan 31, BEM UMK 2015/2016 & 2016/2017, KSR PMI Unit UMK, HIMA BK 2014/2015 & 2015/2016.
4. Almamater FKIP BK Angkatan 2013.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Komunikasi yang Kurang Efektif Antar Siswa Pada Siswa Kelas X SMA Nasional Pati” oleh Umi Fitriana NIM 201331109 Program Studi Bimbingan dan Konseling di setujui untuk diuji.

Kudus, 2018
Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons
NIDN. 0612085802

Pembimbing II



Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0616069001

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

LEMBAR PENGESAHAN

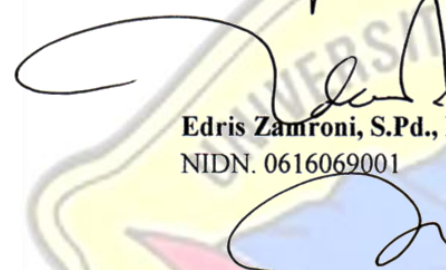
Skripsi oleh Umi Fitriana NIM (201331109) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 27 Februari sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 27 Februari 2018

Dewan Penguji


Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons
NIDN. 0612085802

Ketua


Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0616069001

Anggota


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

Anggota



Richma Hidayati, M.Pd.
NIDN. 0612028801

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus


Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIDN. 0019126201



PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan ketabahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Komunikasi yang Kurang Efektif Antar Siswa Pada Siswa Kelas X SMA Nasional Pati”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya dosen pembimbing, sehingga segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih kepada.

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memotivasi penulis dalam menempuh pendidikan di Universitas Muria Kudus.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd., Dosen pembimbing II yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan naskripsi ini.
5. Semua Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kepala SMA Nasional Pati yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Dewan Guru, staf administrasi, serta siswa-siswi SMA Nasional Pati yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus, sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas.

Kudus, Februari 2018

Penulis

ABSTRACT

Fitriana, Umi. 2018. *Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling To Overcome Less Effective Communication Between Students At Grade X Students of SMA Nasional Pati*. Skripsi. Guidance and Counselling the Faculty of Education University of Muria Kudus. Advisor (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.

Background of the problem in accordance with the results of interviews of researchers with teachers BK and observation of researchers to students of class X on Monday, July 24, 2017 at 08.00 WIB in SMA Nasional Pati, found some students who show symptoms of communication less effective, such as; the ability to understand low messages, to show displeasure when communicating, to demonstrate negative attitudes in communicating, poor relationships in communicating, disrespecting the speaker or lack of respect, not being able to place themselves in situations or conditions faced by others or low empathy, in communicating less understandable, the message is not clear, and humble when communicating with others. Formulation of the problem; 1. What factors affect the communication between students?, 2. How does the influence of REBT services to overcome the less effective communication between students of class X in SMA Nasional Pati?. Research purposes; 1. To know the factors that influence the communication between students. 2. Overcoming the less effective communication between students through the REBT approach

Benefits of research; 1. Theoretical benefits; enrich the theories about REBT counseling to cope with less effective communications. 2. Practical Benefits; a. Counselors can apply REBT counseling to address less effective communications. b. Students can think rationally and logically in communicating. c. The principal can make policies that support the implementation of guidance and counseling in schools.

Type of qualitative descriptive research with REBT counseling approach. Research subjects of 3 students were RTIS, SP, and FA showing symptoms of communicating less effective. Techniques of collecting interview data, observation, and documentation. Data analysis used bacocon induction analysis technique.

The results of research counsel I (RTIS) communicate less effective due to low self-esteem and low self-adjustment. Consumer II (SP) is less effective because of pessimistic attitudes and fear of rejection, counsel III (FA) communicate less effectively because of individualistic personality and low acceptance of relationships from friends. After the individual counseling services REBT reinforcement techniques, assertive training, and discussion, the counselee can improve communication and social interaction with family, school and community environment.

The conclusions of internal and external factors that influence counsel I (RTIS) are low self-esteem and low self-adjustment, counselee II (SP) that is

pessimistic attitude and fear of rejection, and counselee III (FA) that is individualistic personality and low acceptance of relationship from friend. Suggested to the principal, for monitoring and evaluation of student behavior, BK teacher, should provide REBT counseling service to students who experience less effective communication, and students should be open and cooperative to the problems faced.

Key words: *REBT and Less Effective Communication.*



ABSTRAK

Fitriana, Umi. 2018. *Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Komunikasi yang Kurang Efektif Antar Siswa Pada Siswa Kelas X SMA Nasional Pati*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. (ii) Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd. .

Latar belakang masalah sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan guru BK dan observasi peneliti terhadap siswa kelas X pada hari Senin, 24 Juli 2017 jam 08.00 WIB di SMA Nasional Pati, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan gejala-gejala komunikasi yang kurang efektif, seperti; kemampuan memahami pesan rendah, menunjukkan sikap tidak senang ketika berkomunikasi, menunjukkan sikap negatif dalam berkomunikasi, hubungan yang kurang baik dalam berkomunikasi, tidak menghargai lawan bicara atau kurang *respect*, tidak dapat menempatkan diri pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain atau empati rendah, dalam berkomunikasi kurang dapat dimengerti, pesan yang disampaikan tidak jelas, dan tinggi hati ketika berkomunikasi dengan orang lain. Rumusan masalah; 1. Faktor apakah yang mempengaruhi komunikasi antar siswa?, 2. Bagaimana pengaruh layanan REBT untuk mengatasi komunikasi yang kurang efektif antar siswa kelas X di SMA Nasional Pati?. Tujuan penelitian; 1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi antar siswa. 2. Mengatasi komunikasi yang kurang efektif antar siswa melalui pendekatan REBT

Manfaat penelitian; 1. Manfaat teoritis; memperkaya khasanah teori tentang konseling REBT untuk mengatasi komunikasi yang kurang efektif. 2. Manfaat Praktis; a. Konselor dapat menerapkan konseling REBT untuk mengatasi komunikasi yang kurang efektif. b. Siswa dapat berpikir rasional dan logis dalam berkomunikasi. c. Kepala sekolah dapat melakukan kebijakan yang mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

Jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan konseling REBT. Subjek penelitian 3 siswa yaitu RTIS, SP, dan FA yang menunjukkan gejala-gejala berkomunikasi yang kurang efektif. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisa induksi sistem *bacoon*.

Hasil penelitian konseli I (RTIS) berkomunikasi kurang efektif karena sikap rendah diri dan penyesuaian diri rendah. Konseli II (SP) berkomunikasi kurang efektif karena sikap pesimistis dan kekhawatiran penolakan, konseli III (FA) berkomunikasi kurang efektif karena kepribadian individualistis dan rendahnya penerimaan hubungan dari teman. Setelah dilaksanakan layanan konseling individu REBT teknik *reinforcement*, *assertive training*, dan diskusi, konseli dapat meningkatkan komunikasi dan berinteraksi sosial dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Simpulan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konseli I (RTIS) yaitu sikap rendah diri dan penyesuaian diri rendah, konseli II (SP) yaitu sikap pesimistis dan kekhawatiran penolakan, dan konseli III (FA) yaitu kepribadian individualistis dan rendahnya penerimaan hubungan dari teman. Disarankan kepada kepala sekolah, untuk monitoring dan evaluasi terhadap perilaku siswa, guru BK, hendaknya memberikan layanan konseling REBT pada siswa yang mengalami komunikasi kurang efektif, dan siswa hendaknya bersikap terbuka dan kooperatif terhadap permasalahan yang dihadapi.

Kata Kunci: *REBT dan Komunikasi Kurang Efektif.*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN....	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Fokus dan Lokus Penelitian	4
1.3. Rumusan Masalah	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	 7
2.1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	7
2.1.1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	7
2.1.2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	8
2.1.3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	9
2.1.4. Peran Konselor dalam Konseling REBT	12
2.1.5. Pola Hubungan Konseling REBT	13

2.1.6. Langkah-langkah Konseling REBT	14
2.1.7. Teknik Konseling REBT	17
2.2. Komunikasi yang Efektif Antar Siswa	22
2.2.1. Pengertian Komunikasi Antar Siswa	22
2.2.2. Fungsi Komunikasi	23
2.2.3. Syarat-syarat Komunikasi yang Efektif Antar Siswa	26
2.2.4. Ciri-ciri Komunikasi yang Efektif	31
2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Antar Siswa	35
2.3. Penerapan Konseling RET Untuk Mengatasi Komunikasi yang Kurang Efektif Antar Siswa Pada Siswa Kelas X SMA Nasional Pati	37
2.4. Penelitian yang Relevan	48
2.5. Kerangka Berpikir	51
BAB III. METODE PENELITIAN	54
3.1. Rancangan Penelitian	54
3.2. Data dan Sumber Data	58
3.3. Teknik Pengumpulan Data	59
3.4. Analisis Data	73
3.5. Prosedur Penelitian	75
BAB IV. HASIL PENELITIAN	81
4.1. Hasil Penelitian Konseli I (RTIS)	81
4.2. Hasil Penelitian Konseli II (SP)	108
4.3. Hasil Penelitian Konseli III (FA)	136

BAB V. PEMBAHASAN	164
5.1. Konseli I (RTIS)	164
5.2. Konseli II (SP)	168
5.3. Konseli III (FA)	171
5.4. Temuan-temuan yang Dijumpai Pada Waktu Penelitian .	174
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	176
6.1. Simpulan	176
6.2. Saran	177
DAFTAR PUSTAKA	179
LAMPIRAN-LAMPIRAN	182



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian	56
3.2 Subjek Penelitian	59
3.3 Pedoman Observasi Oleh Peneliti Terhadap Komunikasi Siswa	62
3.4 Kriteria Pemberian Skor Tiap Aspek	63
3.5 Pedoman Wawancara Terhadap Guru BK dan Wali Kelas	69
3.6 Pedoma Wawancara Peneliti dengan Teman Dekat Konseli	70
3.7 Pedoman Wawancara Peneliti dengan Konseli	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persiapan Konseling Konseli I (RTIS) Pertemuan 1	183
2. Persiapan Konseling Konseli I (RTIS) Pertemuan 2	197
3. Persiapan Konseling Konseli I (RTIS) Pertemuan 3	210
4. Persiapan Konseling Konseli II (SP) Pertemuan 1	224
5. Persiapan Konseling Konseli II (SP) Pertemuan 2	238
6. Persiapan Konseling Konseli II (SP) Pertemuan 3	252
7. Persiapan Konseling Konseli III (FA) Pertemuan 1	266
8. Persiapan Konseling Konseli III (FA) Pertemuan 2	280
9. Persiapan Konseling Konseli III (FA) Pertemuan 3	293
10. Daftar Absensi Kehadiran Bimbingan	308
11. Foto Kegiatan Konseling	309
12. Daftar Riwayat Hidup Penulis	310
13. Surat Ijin Penelitian dari UMK	311
14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMA Nasional Pati	312
15. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi	313